

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ЗВ'ЯЗКУ ім. О.С. ПОПОВА
Кафедра фізичного виховання

І.І. САМОКИШ, Л.П. ВИШНЬОВА

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Одеса 2014

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент Осипова І.В., Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського (м. Одеса), завідувач кафедри фізичного виховання;

старший викладач Казанова О.М., Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, завідувач кафедри фізичного виховання.

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання ОНАЗ ім. О.С. Попова, протокол №5 від 24 грудня 2014 р.

Самокиш І.І., Вишньова Л.П. Робоча програма навчальної дисципліни фізичне виховання: [методичний посібник] / Самокиш І.І., Вишньова Л.П. – Одеса: ОНАЗ ім. О.С. Попова, 2014. – 62 с.

У методичному посібнику розглянута робоча програма навчальної дисципліни фізичне виховання для студентів вищих навчальних закладів. У посібнику надані методичні матеріали здійснення навчального процесу з фізичного виховання в Одеській національній академії зв'язку ім. О.С. Попова.

Розраховано для викладачів вищих навчальних закладів, які проводять заняття з фізичного виховання.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	4
I. МЕТА ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	5
II. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
III. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	17
IV. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	34
V. САМОСТІЙНА РОБОТА	49
VI. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ	51
VII. РОЗПОДІЛ ЗАЛІКОВИХ БАЛІВ	56
VIII. ЛІТЕРАТУРА	59

ВСТУП

Одним з основних завдань фізичного виховання в Україні є підвищення рівня фізичного здоров'я студентської молоді, що дозволяє їй надалі успішно здійснювати майбутню професійну діяльність і виконувати найважливіші соціальні функції по створенню сім'ї, народженню і вихованню дітей. Вирішенню цього важливого завдання присвячено цілий ряд науково-практичних робіт в галузі фізичної культури. Однак тільки в установах вищої професійної освіти ця задача вирішується на науково-методичній та практичній основі.

В наш час ця сторона вузівської діяльності являє собою надзвичайно важливу соціальну проблему сучасного суспільства. Особливо актуальною слід вважати необхідність вирішення проблеми низької фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дозволяє більш гармонійно розвиватися студентам, а також мінімізувати негативний вплив чинників внутрівузівського середовища на їх стан здоров'я.

Основними критеріями збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах є дані фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності, які є важливою складовою оцінки якості результатів педагогічної діяльності та ефективності освітніх систем у вищих навчальних закладах.

На цій основі потрібно формувати науково-практично обґрунтовані механізми поліпшення процесу фізичного виховання та адекватно оцінювати рівень навчальних досягнень з предмету «фізичне виховання». Одним із дієвих механізмів є робота у напрямі вдосконалення навчальних та робочих програм з фізичного виховання, що і визначило мету нашої роботи.

I. МЕТА ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Основні завдання:

- **виховні:** формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, спрямування до здорового способу життя та до фізичного самовдосконалення і самовиховання;

- **освітні:** розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості та підготовка її до професійної діяльності, знання науково-практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;

- **розвиваючі:** забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості та психофізичної готовності студента до майбутньої професії, оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують розвиток якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;

- **оздоровчі:** придбання досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для збереження і зміцнення здоров'я з метою досягнення життєвих і професійних потреб.

Студент повинен знати:

- значення фізичної культури в загальнокультурній та професійній підготовці;

- соціально-біологічні основи фізичної культури і спорту;

- основи законодавства України про фізичну культуру і спорт;

- вимоги до фізичної культури особистості людини.

Студент повинен вміти:

- дотримуватися здорового способу життя;

- використовувати засоби фізичної культури для оптимізації працездатності.

Студент повинен володіти:

- навичками проведення загальної та спеціальної фізичної підготовки;

- професійно-прикладними навичками фізичної підготовки у відповідності з умовами праці в обраній професії;
- технічними прийомами в обраному ним виді спорту;
- основами методики самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом свого організму.

Згідно положення про організацію фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах дисципліна фізичне виховання проводиться за такими навчальними секціями: *фізичне виховання, фізична реабілітація та спортивне виховання.*

Навчальну секцію з *фізичного виховання* відвідують студенти, які при анкетуванні виявили бажання займатися в цій секції відповідними видами рухової активності, визначеними в навчальній програмі з фізичного виховання. До навчальних груп навчальної секції фізичного виховання зараховують студентів, віднесених за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи. Заняття зі студентами навчальної секції фізичного виховання проводяться в навчальний час за розкладом занять зазначеної секції.

Навчальну секцію з *фізичної реабілітації* відвідують студенти, у яких за даними анкетування є відхилення в стані здоров'я. До навчальних груп цієї навчальної секції зараховують студентів, які за даними особистої медичної картки, медичного обстеження, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, групи лікувальної фізичної культури або звільнені від практичних занять. Заняття зі студентами навчальної секції фізичної реабілітації проводяться переважно фахівцями зі спеціальною освітою, у навчальний час за розкладом навчальних занять зазначеної навчальної секції. У відповідній навчальній секції проводяться оздоровчі практичні заняття різної спрямованості, а саме: оздоровча гімнастика (дихальна гімнастика, гімнастика з предметами (фітбольні м'ячі, еспандери та ін.)), суглобна гімнастика, шийна гімнастика, оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ та інше; спортивні та рухові ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон та ін.); легка атлетика (оздоровчий біг, теренкур, ходьба по пересіченій місцевості та ін.).

Навчальну секцію зі *спортивного виховання* відвідують студенти, які виявили бажання вдосконалювати свою спортивну майстерність у видах спорту цієї секції. До навчальних груп навчальної секції спортивного виховання зараховують студентів, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, які за результатами контрольного тестування мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості та, як правило, достатньо високі показники виконання спортивної класифікації в обраному виді спорту. Навчальні групи зазначеної навчальної секції комплектуються за спеціалізаціями з видів спорту, визначеними в навчальній програмі з фізичного виховання та кваліфікаційними вимогами. У відповідній навчальній секції проводяться тренувальні заняття за такими видами спорту: легка атлетика (чол., жін.); футбол, міні-футбол (чол.); футбол, міні-футбол (жін.); баскетбол (чол.); баскетбол (жін.); волейбол (чол.); волейбол (жін.); гандбол (чол., жін.); бокс (чол.); дзюдо (чол.); бадмінтон (чол., жін.); настільний теніс (чол., жін.); шахи (чол., жін.).

II. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Розподіл за навчальними секціями.

Розподіл студентів за навчальними секціями: фізичне виховання, фізична реабілітація, спортивне виховання, проводиться залежно від результатів медичного обстеження, фізичної підготовленості та бажання студентів займатися в тій чи іншій секції. Виконується закріплення студентів за викладачами в групах на весь період навчання. Проводиться інструктаж з техніки безпеки під час проведення практичних занять. Надається інформація щодо основних завдань занять, форм організації занять, вимог до оцінювання навчальної успішності студентів та ін.

Змістовий модуль 2. Методико-практичні заняття.

Вирішуються завдання ефективності використання способів пересування в ходьбі і бігу; самооцінки працездатності, виявлення ознак стомлення при м'язовій роботі, виконання вправ реабілітаційної та спортивної спрямованості та ін.

Змістовий модуль 3. Легка атлетика – «фізичне виховання»; легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Біг 60 м (спринт). Техніка низького старту, спеціальні бігові вправи. Стрибок у довжину з місця, потрійних стрибок у довжину з місця, фази стрибка, стрибкові підготовчі вправи. Метання малого м'яча на дальність, етапи вивчення техніки метання. Біг на середні дистанції: 2000 м (чоловіки), 1000 м (жінки) та ін.

Фізична реабілітація. Техніка ходьби, спортивної ходьби. Техніка оздоровчого бігу, рівномірного бігу. Рівномірний нетривалий біг, біг з рівномірною швидкістю, біг-ходьба та ходьба-біг, спеціальні вправи бігуна. Розвиток швидкості і витривалості (біг на місці в середньому темпі; човниковий біг; естафети та рухливі ігри; біг середньої інтенсивності; тривалий біг; вправи за методом колового тренування).

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді

спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 4. Гімнастика – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Шикування, перешикування, пересування; загальнорозвиваючі вправи без предметів, ходьба, біг, стрибки; силова підготовка: згинання рук в упорі лежачи, нахили тулуба, та ін.

Фізична реабілітація. Техніка виконання суглобної гімнастики, шийної гімнастики, пілатесу. Вправи для м'язів черевного пресу (згиначів); для м'язів спини (розгиначів); для сідничних м'язів; для м'язів стегна (розгиначів і згиначів); вправи для відвідних м'язів стегна; для м'язів стопи і гомілки; для м'язів рук і плечового поясу; для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах.

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 5. Спортивні ігри – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Естафети бігові та стрибкові. Рухливі ігри з метою розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкості, спритності). Вивчення елементів техніки баскетболу, волейболу, бадмінтону. Ознайомлення з правилами гри в баскетбол, волейбол та бадмінтон.

Фізична реабілітація. Техніка дихальної гімнастики, гімнастики з предметами (фітбольні м'ячі, еспандери та ін.), оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ та інше. Вправи для м'язів черевного пресу (згиначів); для м'язів спини (розгиначів); для сідничних м'язів; для м'язів стегна (розгиначів і згиначів); вправи для відвідних м'язів стегна; для м'язів стопи і гомілки; для м'язів рук і плечового поясу; для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах.

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді

спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 6. Легка атлетика – «фізичне виховання»; спортивні ігри та легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Біг на короткі дистанції 30 м і 60 м, високий старт; спеціальні вправи бігуна, біг на середні дистанції (3000 м – чоловіки, 2000 м – жінки), спеціальні вправи бігуна; біг по пересіченій місцевості; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», спеціальні вправи стрибуна.

Фізична реабілітація. Баскетбол: техніка ведення м'яча; техніка кидків м'яча; техніка переміщень; техніка оволодіння м'ячем; техніко-тактичні дії з м'ячем і без м'яча; гра за спрощеними правилами. Волейбол: техніка гри у нападі; техніка володіння м'ячем; техніка гри в захисті; техніко-тактичні дії з м'ячем; гра за спрощеними правилами. Бадмінтон: техніка хвата ракетки; техніка стійки і переміщень; техніка подач; техніка ударів; техніка подачі; гра за спрощеними правилами. Легка атлетика: оздоровчий біг; теренкур; ходьба по пересіченій місцевості.

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 7. Методико-практичні заняття.

Вирішуються наступні завдання:

- уточнення складу навчальних груп за навчальними відділеннями;
- проведення інструктажів з техніки безпеки під час проведення практичних занять;
- методика корегувальних вправ;
- складання комплексів самостійних занять фізичними вправами з певною спрямованістю та ін.

Змістовий модуль 8. Легка атлетика – «фізичне виховання»; легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Техніка бігу на кросові дистанції: 3 км, 5 км – чоловіки; 2 км, 3 км – жінки; спеціальні вправи бігуна на довгі дистанції; стрибки у довжину з місця та з розбігу; техніка потрійного стрибка з місця та з розбігу; спеціальні вправи для розвитку стрибучості.

Фізична реабілітація. Техніка ходьби, спортивної ходьби. Техніка оздоровчого бігу, рівномірного бігу. Рівномірний нетривалий біг, біг з рівномірною швидкістю, біг-ходьба та ходьба-біг, спеціальні вправи бігуна. Розвиток швидкості і витривалості (біг на місці в середньому темпі; човниковий біг; естафети та рухливі ігри з швидкісною спрямованістю; біг середньої інтенсивності; тривалий біг; вправи за методом колового тренування).

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 9. Гімнастика – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Стройові вправи; загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами, на спортивних снарядах; ходьба, спортивна ходьба; біг гладкий, зі зміною темпу і напрямку; вправи на рівновагу на підлозі і на снарядах; підтягування на поперечні; згинання рук в упорі лежачи; присідання.

Фізична реабілітація. Техніка виконання суглобної гімнастики, шийної гімнастики, пілатесу. Вправи для м'язів черевного пресу (згиначів); для м'язів спини (розгиначів); для сідничних м'язів; для м'язів стегна (розгиначів і згиначів); вправи для відвідних м'язів стегна; для м'язів стопи і гомілки; для м'язів рук і плечового поясу; для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах.

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 10. Спортивні ігри – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Бігові та стрибкові естафети; рухливі ігри з предметами; вивчення основ техніки баскетболу, волейболу, бадмінтону; вивчення правил гри даних видів спорту.

Фізична реабілітація. Техніка дихальної гімнастики, гімнастики з предметами (фітбольні м'ячі, еспандери та ін.), оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ та інше. Вправи для м'язів черевного пресу (згиначів); для м'язів спини (розгиначів); для сідничних м'язів; для м'язів стегна (розгиначів і згиначів); вправи для відвідних м'язів стегна; для м'язів стопи і гомілки; для м'язів рук і плечового поясу; для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах.

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 11. Легка атлетика – «фізичне виховання», спортивні ігри та легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (спринт); біг на середні дистанції 2000 м (жінки), 3000 м (чоловіки), багаторазове подолання довгих відрізків і повних дистанцій; човниковий біг; кросовий біг по пересіченій місцевості; вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу способом «прогнувшись», розбіг, відштовхування, фаза польоту і приземлення.

Фізична реабілітація. Баскетбол: техніка ведення м'яча; техніка кидків м'яча; техніка переміщень; техніка оволодіння м'ячем; техніко-тактичні дії з м'ячем і без м'яча; гра за спрощеними правилами. Волейбол: техніка гри у нападі; техніка володіння м'ячем; техніка гри в захисті; техніко-тактичні дії з м'ячем; гра за спрощеними правилами. Бадмінтон: техніка хвата ракетки; техніка стійки і переміщень; техніка подач; техніка ударів; гра за спрощеними правилами. Легка атлетика: оздоровчий біг; теренкур; ходьба по пересіченій місцевості.

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді

спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 12. Методико-практичні заняття.

Уточнення складу навчальних груп за навчальними секціями. Проведення інструктажів з техніки безпеки під час проведення практичних занять. Методи оцінки та корекції постави і статури. Методи самоконтролю за станом здоров'я. Контроль за функціональним станом організму (функціональні проби) та ін.

Змістовий модуль 13. Легка атлетика – «фізичне виховання»; легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Вправи для розвитку швидкості: біг по відрізкам із завданням, човниковий біг, біг з програмуванням швидкості та ін. Вправи для розвитку стрибучості: підскоки, стрибки в кроці, степ-тест та ін. Вправи для розвитку витривалості: біг на дальність та з урахуванням часу.

Фізична реабілітація. Техніка ходьби, спортивної ходьби. Техніка оздоровчого бігу, рівномірного бігу. Рівномірний нетривалий біг, біг з рівномірною швидкістю, біг-ходьба та ходьба-біг, спеціальні вправи бігуна. Розвиток швидкості і витривалості (біг на місці в середньому темпі; човниковий біг; естафети та рухливі ігри з швидкісною спрямованістю; біг середньої інтенсивності; тривалий біг; вправи за методом колового тренування).

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 14. Гімнастика – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Стройові вправи в русі; загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі, складання комплексу загальнорозвиваючих вправ; біг, бігові вправи; вправи для розвитку сили: індивідуальні та групові, без предметів, з партнером, для більшості груп м'язів.

Фізична реабілітація. Техніка виконання суглобної гімнастики, шийної гімнастики, пілатесу. Вправи для м'язів черевного пресу (згиначів); для м'язів

спини (розгиначів); для сідничних м'язів; для м'язів стегна (розгиначів і згиначів); вправи для відвідних м'язів стегна; для м'язів стопи і гомілки; для м'язів рук і плечового поясу; для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах.

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 15. Спортивні ігри – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Удосконалення техніки елементів гри в баскетбол, волейбол, бадмінтон; індивідуальні та групові технічні дії в захисті та нападі; тактика захисту.

Фізична реабілітація. Техніка дихальної гімнастики, гімнастики з предметами (фітбольні м'ячі, еспандери та ін.), оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ та інше. Вправи для м'язів черевного пресу (згиначів); для м'язів спини (розгиначів); для сідничних м'язів; для м'язів стегна (розгиначів і згиначів); вправи для відвідних м'язів стегна; для м'язів стопи і гомілки; для м'язів рук і плечового поясу; для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах.

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 16. Легка атлетика – «фізичне виховання», спортивні ігри та легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Кросова підготовка. Естафетний біг 4×100 м, 4×400 м, біг по прямій з різною швидкістю, біг по віражу, техніка передачі естафетної палички та ін.

Фізична реабілітація. Баскетбол: техніка ведення м'яча; техніка кидків м'яча; техніка переміщень; техніка оволодіння м'ячем; техніко-тактичні дії з м'ячем і без м'яча, гра за спрощеними правилами. Волейбол: техніка гри у нападі;

техніка володіння м'ячем; техніка гри в захисті; техніко-тактичні дії з м'ячем, гра за спрощеними правилами. Бадмінтон: техніка хвата ракетки; техніка стійки і переміщень; техніка подач; техніка ударів; техніка подачі; гра за спрощеними правилами. Легка атлетика: оздоровчий біг; теренкур; ходьба по пересіченій місцевості.

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 17. Методико-практичні заняття.

Уточнення складу навчальних груп за навчальними секціями. Регулювання психоемоційного стану при заняттях фізичними вправами, методи його регулювання. Використання засобів і методів м'язової релаксації (розслаблення). Самооцінка фізичної підготовленості під час практичних занять. Самоконтроль за станом серцево-судинної системи та ін.

Змістовий модуль 18. Легка атлетика – «фізичне виховання»; легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, бігу на середні дистанції, стрибків у довжину. Складання і виконання комплексів легкоатлетичних вправ та ін.

Фізична реабілітація. Техніка ходьби, спортивної ходьби. Техніка оздоровчого бігу, рівномірного бігу. Рівномірний нетривалий біг, біг з рівномірною швидкістю, біг-ходьба та ходьба-біг, спеціальні вправи бігуна. Розвиток швидкості і витривалості (біг на місці в середньому темпі; човниковий біг; естафети та рухливі ігри з швидкісною спрямованістю; біг середньої інтенсивності; тривалий біг; вправи за методом колового тренування).

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

Змістовий модуль 19. Гімнастика – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання».

Фізичне виховання. Розвиток спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності. Стройові вправи в русі: перешикування, розмикання і змикання, човниковий біг, бігові вправи зі зміною напрямку, темпу і ритму; стрибки, стрибкові вправи; загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі. Складання і виконання комплексів гімнастичних вправ та ін.

Фізична реабілітація. Техніка виконання суглобної гімнастики, шийної гімнастики, пілатесу. Вправи для м'язів черевного пресу (згиначів); для м'язів спини (розгиначів); для сідничних м'язів; для м'язів стегна (розгиначів і згиначів); вправи для відвідних м'язів стегна; для м'язів стопи і гомілки; для м'язів рук і плечового поясу; для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах.

Спортивне виховання. Вдосконалення технічних прийомів виконання спеціальних вправ та розвиток провідних фізичних якостей у обраному виді спорту, вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних характеристик та ін.

III. Структура навчальної дисципліни

	Кількість годин					
Назви змістових модулів і тем	усього	у тому числі				
		лек.	практ.	лаб.	інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
МОДУЛЬ 1						
Змістовий модуль 1 – Розподіл за навчальними відділеннями						
1. Розподіл за навчальними секціями: фізичне виховання, фізична реабілітація, спортивне виховання.	2		2			
2. Проведення інструктажу з охорони праці під час практичних занять.	2		2			
3. Фізична культура як частина загальнолюдської культури.	4					4
4. Цінності в галузі фізичної культури.	4					4
Разом за змістовим модулем 1	12		4			8
Змістовий модуль 2 – Методико-практичні заняття						
5. Ефективність використання способів пересування в ходьбі і бігу.	8		2			6
6. Виявлення ознак стомлення при м'язовій роботі. Виконання вправ реабілітаційної та спортивної спрямованості.	8		2			6

1	2	3	4	5	6	7
Разом за змістовим модулем 2	16		4			12
<i>Змістовий модуль 3 – Легка атлетика – «фізичне виховання»; легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
7. <u>Фізичне виховання.</u> Техніка низького старту, спеціальні бігові вправи. <u>Фізична реабілітація.</u> Техніка ходьби, спортивної ходьби. Спеціальні легкоатлетичні вправи. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	8		8			
8. <u>Фізичне виховання.</u> Стрибок у довжину з місця, фази стрибка, стрибкові підготовчі вправи. <u>Фізична реабілітація.</u> Техніка оздоровчого бігу, рівномірного бігу. Спеціальні вправи бігуна. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	4		4			
9. <u>Фізичне виховання.</u> Метання малого м'яча. <u>Фізична реабілітація.</u> Рівномірний нетривалий біг, біг з рівномірною швидкістю, біг-ходьба та ходьба-біг, спеціальні вправи бігуна. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	4		4			
10. <u>Фізичне виховання.</u> Біг на середні дистанції: 2000 м (чоловіки), 1000 м (жінки)	22		12			10

1	2	3	4	5	6	7
<u>Фізична реабілітація.</u> Естафети та рухливі ігри з швидкісною спрямованістю, біг середньої інтенсивності, тривалий біг, вправи за методом колового тренування. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.						
Разом за змістовим модулем 3	38		28			10
<i>Змістовий модуль 4 – Гімнастика – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
11. <u>Фізичне виховання.</u> Шикування та перешикування на місці, загальнорозвиваючі вправи без предметів. <u>Фізична реабілітація.</u> Техніка виконання суглобної гімнастики та шийної гімнастики. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	4		4			
12. <u>Фізичне виховання.</u> Силова підготовка (згинання рук в упорі лежачи, нахили тулуба, присідання та ін). <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання суглобної гімнастики та шийної гімнастики. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	8		8			
13. <u>Фізичне виховання.</u> Рухові ігри та естафети гімнастичної спрямованості. <u>Фізична реабілітація.</u> Вивчення та виконання оздоровчої гімнастики – пілатес.	16		8			8

1	2	3	4	5	6	7
<u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.						
Разом за змістовим модулем 4	28		20			8
Усього годин	84		56			30
МОДУЛЬ 2						
<i>Змістовий модуль 5 – Спортивні ігри – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
14. <u>Фізичне виховання.</u> Естафети бігові та стрибкові з елементами спортивних ігор. <u>Фізична реабілітація.</u> Техніка дихальної гімнастики, гімнастики з предметами (фідбольні м'ячі, еспандери та ін.), оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	8		4			4
15. Спорт як явище культурного життя.	4					4
16. Ключові поняття фізичної культури: фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична досконалість.	4					4
17. Компоненти фізичної культури: професійно-прикладна фізична культура, оздоровча фізична культура.	4					4
18. <u>Фізичне виховання.</u> Вивчення елементів техніки баскетболу. <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання дихальної гімнастики, гімнастики з фідбольними м'ячами. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	22		12			10

1	2	3	4	5	6	7
19. <u>Фізичне виховання.</u> Вивчення елементів техніки волейболу. <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання гімнастики з еспандерами. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	22		12			10
20. <u>Фізичне виховання.</u> Вивчення елементів техніки бадмінтону. <u>Фізична реабілітація.</u> Оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	16		8			8
Разом за змістовим модулем 5	80		36			44
<i>Змістовий модуль 6 – Легка атлетика – «фізичне виховання»; спортивні ігри та легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
21. <u>Фізичне виховання.</u> Біг на короткі дистанції 30 м і 60 м. <u>Фізична реабілітація.</u> Баскетбол: техніка ведення м'яча; техніка кидків м'яча; техніка переміщень; техніка оволодіння м'ячем; техніко-тактичні дії з м'ячем і без м'яча; гра за спрощеними правилами. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	12		12			

1	2	3	4	5	6	7
22. <u>Фізичне виховання</u>. Біг на середні дистанції: 2000 м (чоловіки), 1000 м (жінки). Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». <u>Фізична реабілітація</u>. Волейбол: техніка гри у нападі; техніка володіння м'ячем; техніка гри в захисті; техніко-тактичні дії з м'ячем; гра за спрощеними правилами. Бадмінтон: техніка хвата ракетки; техніка стійки і переміщень; техніка подач; техніка ударів; техніка подачі; гра за спрощеними правилами. Легка атлетика: оздоровчий біг; теренкур; ходьба по пересіченій місцевості. <u>Спортивне виховання</u>. Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	22		12			10
Разом за змістовим модулем 6	34		24			10
Усього годин	114		60			54
МОДУЛЬ 3						
<i>Змістовий модуль 7 – Методико-практичні заняття</i>						
23. Уточнення складу навчальних груп за навчальними секціями. Методи самоконтролю за станом здоров'я.	6		2			4
24. Проведення інструктажу з охорони праці під час практичних занять.	2		2			
25. Засоби фізичної культури.	4					4
26. Фізична культура особистості студента, основні компоненти.	4					4
Разом за змістовим модулем 7	16		4			12

1	2	3	4	5	6	7
<i>Змістовий модуль 8 – Легка атлетика – «фізичне виховання»; легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
27. <u>Фізичне виховання.</u> Біг на кросові дистанції: 3 км, 5 км – чоловіки; 2 км, 3 км – жінки. <u>Фізична реабілітація.</u> Ходьба та спортивна ходьба. Спеціальні легкоатлетичні вправи. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану- графіку за видами спорту.	26		16			10
28. <u>Фізичне виховання.</u> Стрибки у довжину з місця та з розбігу; техніка потрійного стрибка з місця та з розбігу. <u>Фізична реабілітація.</u> Рівномірний нетривалий біг, біг з рівномірною швидкістю, біг-ходьба та ходьба-біг, спеціальні вправи бігуна. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану- графіку за видами спорту.	16		16			
Разом за змістовим модулем 8	42		32			10
<i>Змістовий модуль 9 – Гімнастика – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
29. <u>Фізичне виховання.</u> Загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами. <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання шийної гімнастики. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану- графіку за видами спорту.	8		4			4

1	2	3	4	5	6	7
30. <u>Фізичне виховання.</u> Вправи гімнастичної спрямованості (ходьба, спортивна ходьба; біг зі зміною темпу і напрямку; вправи на рівновагу на підлозі і на снарядах; віджимання; присідання; стрибки та ін.). <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання суглобної гімнастики. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	8		8			
31. <u>Фізичне виховання.</u> Вправи гімнастичної спрямованості на матах. <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання гімнастики «пілатес». <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	8		8			
Разом за змістовим модулем 9	24		20			4
Усього годин	82		56			26
МОДУЛЬ 4						
<i>Змістовий модуль 10 – Спортивні ігри – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
32. <u>Фізичне виховання.</u> Бігові та стрибкові естафети, рухливі ігри. <u>Фізична реабілітація.</u> Повторення техніки дихальної гімнастики, гімнастики з предметами (фітбольні м'ячі, еспандери та ін.), оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ.	4		4			

1	2	3	4	5	6	7
<u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.						
33. Фізична культура і спорт як засіб збереження і зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення студентів.	4					4
34. Професійна спрямованість фізичної культури.	4					4
35. Основи законодавства України про фізичну культуру і спорт.	4					4
36. <u>Фізичне виховання.</u> Вивчення основ техніки баскетболу. <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання дихальної гімнастики, гімнастики з фітбольними м'ячами. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	12		12			
37. <u>Фізичне виховання.</u> Вивчення основ техніки волейболу. <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання гімнастики з еспандерами. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	12		12			
38. Вивчення основ техніки бадмінтону. <u>Фізична реабілітація.</u> Оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	16		8			8
Разом за змістовим модулем 10	56		36			20

1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 11 – Легка атлетика – «фізичне виховання»; спортивні ігри та легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»						
39. <u>Фізичне виховання.</u> Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (спринт). <u>Фізична реабілітація.</u> Баскетбол: техніка ведення м'яча; техніка кидків м'яча; техніка переміщень; техніка оволодіння м'ячем; техніко-тактичні дії з м'ячем і без м'яча; гра за спрощеними правилами. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	12		12			
40. <u>Фізичне виховання.</u> Біг на середні дистанції: 2000 м (жінки), 3000 м (чоловіки). Вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу способом «прогнувшись». <u>Фізична реабілітація.</u> Волейбол: техніка гри у нападі; техніка володіння м'ячем; техніка гри в захисті; техніко-тактичні дії з м'ячем; гра за спрощеними правилами. Бадмінтон: техніка хватки ракетки; техніка стійки і переміщень; техніка подачі; техніка ударів; техніка подачі; гра за спрощеними правилами. Легка атлетика: оздоровчий біг; теренкур; ходьба по пересіченій місцевості. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	16		12			4

1	2	3	4	5	6	7
Разом за змістовим модулем 11	28		24			4
Усього годин	84		60			24
МОДУЛЬ 5						
<i>Змістовий модуль 12 – Методико-практичні заняття</i>						
41. Уточнення складу навчальних груп за навчальними секціями. Контроль за функціональним станом організму (функціональні проби). Проведення інструктажів з техніки безпеки під час проведення практичних занять.	8		2			6
Разом за змістовим модулем 12	8		2			6
<i>Змістовий модуль 13 – Легка атлетика – «фізичне виховання»; легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
42. <u>Фізичне виховання.</u> Легкоатлетичні вправи спрямовані на розвиток швидкості та швидкісно-силових можливостей (біг по відрізкам із завданням, човниковий біг, біг з програмуванням швидкості та ін). <u>Фізична реабілітація.</u> Ходьба та спортивна ходьба. Спеціальні легкоатлетичні вправи. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	4		4			
43. <u>Фізичне виховання.</u> Легкоатлетичні вправи спрямовані на розвиток стрибучості (підскоки, стрибки в кроці, степ-тест та ін.). <u>Фізична реабілітація.</u> Рівномірний нетривалий біг, біг з рівномірною швидкістю, біг-ходьба та ходьба-біг, спеціальні вправи бігуна.	6		6			

1	2	3	4	5	6	7
<u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.						
44. <u>Фізичне виховання.</u> Легкоатлетичні вправи спрямовані на розвиток витривалості (біг на дальність та з урахуванням часу). <u>Фізична реабілітація.</u> Естафети та рухливі ігри з швидкісною спрямованістю, біг середньої інтенсивності, тривалий біг, вправи за методом колового тренування. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	12		6			6
Разом за змістовим модулем 13	22		16			6
<i>Змістовий модуль 14 – Гімнастика – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
45. <u>Фізичне виховання.</u> Загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі, складання комплексу загальнорозвиваючих вправ. <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання шийної гімнастики. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	4		2			2
46. <u>Фізичне виховання.</u> Гімнастичні вправи для розвитку сили більшості груп м'язів (індивідуальні та групові, без предметів, з партнером). <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання суглобної гімнастики.	8		8			

1	2	3	4	5	6	7
<u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.						
Разом за змістовим модулем 14	12		10			2
Усього годин	42		28			14
МОДУЛЬ 6						
<i>Змістовий модуль 15 – Спортивні ігри – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
47. <u>Фізичне виховання.</u> Удосконалення техніко-тактичних дій в баскетболі. <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання дихальної гімнастики, гімнастики з фітбольними м'ячами. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	12		6			6
48. <u>Фізичне виховання.</u> Удосконалення техніко-тактичних дій в волейболі. <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання гімнастики з еспандерами. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	6		6			
49. <u>Фізичне виховання.</u> Удосконалення техніко-тактичних дій в бадмінтоні. <u>Фізична реабілітація.</u> Оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	6		6			

1	2	3	4	5	6	7
Разом за змістовим модулем 15	24		18			6
<i>Змістовий модуль 16 – Легка атлетика – «фізичне виховання»; спортивні ігри та легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
50. <u>Фізичне виховання.</u> Кросова підготовка. <u>Фізична реабілітація.</u> Баскетбол: техніка ведення м'яча; техніка кидків м'яча; техніка переміщень; техніка оволодіння м'ячем; техніко-тактичні дії з м'ячем і без м'яча; гра за спрощеними правилами. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	8		4			4
51. <u>Фізичне виховання.</u> Естафетний біг 4×100 м та 4×400 м. Рухові ігри з елементами видів легкої атлетики. <u>Фізична реабілітація.</u> Волейбол: техніка гри у нападі; техніка володіння м'ячем; техніка гри в захисті; техніко-тактичні дії з м'ячем; гра за спрощеними правилами. Бадмінтон: техніка хвата ракетки; техніка стійки і переміщень; техніка подач; техніка ударів; техніка подачі; гра за спрощеними правилами. Легка атлетика: оздоровчий біг; теренкур; ходьба по пересіченій місцевості. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	8		8			

1	2	3	4	5	6	7
Разом за змістовим модулем 16	16		12			4
Усього годин	40		30			10
МОДУЛЬ 7						
<i>Змістовий модуль 17 – Методико-практичні заняття</i>						
52. Уточнення складу навчальних груп за навчальними секціями. Саморегулювання психоемоційного стану при заняттях фізичними вправами. Проведення інструктажів з техніки безпеки під час проведення практичних занять.	8		2			6
Разом за змістовим модулем 17	8		2			6
<i>Змістовий модуль 18 – Легка атлетика – «фізичне виховання»; легка атлетика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»</i>						
53. <u>Фізичне виховання.</u> Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. <u>Фізична реабілітація.</u> Ходьба та спортивна ходьба. Спеціальні легкоатлетичні вправи. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	4		4			
54. <u>Фізичне виховання.</u> Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. <u>Фізична реабілітація.</u> Рівномірний нетривалий біг, біг з рівномірною швидкістю, біг-ходьба та ходьба-біг, спеціальні вправи бігуна. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	6		6			
55. <u>Фізичне виховання.</u> Вдосконалення техніки стрибків у довжину.	4		4			

1	2	3	4	5	6	7
<u>Фізична реабілітація.</u> Естафети та рухливі ігри з швидкісною спрямованістю, біг середньої інтенсивності, тривалий біг, вправи за методом колового тренування. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.						
56. <u>Фізичне виховання.</u> Складання і виконання комплексів легкоатлетичних вправ. <u>Фізична реабілітація.</u> Складання і виконання комплексів легкоатлетичних вправ оздоровчої спрямованості. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	6		2			4
Разом за змістовим модулем 18	20		16			4
Змістовий модуль 19 – Гімнастика – «фізичне виховання»; гімнастика – «фізична реабілітація»; «спортивне виховання»						
57. <u>Фізичне виховання.</u> Стройові вправи в русі (перешиккування, розмикання і змикання, бігові вправи зі зміною напрямку, темпу і ритму). <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання шийної гімнастики. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	2		2			
58. <u>Фізичне виховання.</u> Розвиток за допомогою гімнастичних вправ: сили, швидкості, витривалості, спритності. <u>Фізична реабілітація.</u> Виконання суглобної гімнастики.						

1	2	3	4	5	6	7
<u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	12		6			6
59. <u>Фізичне виховання.</u> Складання і виконання комплексів гімнастичних вправ. <u>Фізична реабілітація.</u> Складання і виконання комплексів гімнастичних вправ оздоровчої спрямованості. <u>Спортивне виховання.</u> Згідно робочого плану-графіку за видами спорту.	6		2			4
Разом за змістовим модулем 19	20		10			10
Усього годин	48		28			20

IV. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
МОДУЛЬ 1		
1.	Фізичне виховання у вищих навчальних закладах.	2
2.	Розподіл студентів по навчальним відділенням.	2
3.	Інструктаж з охорони праці під час практичних занять.	2
4.	Інструктаж з охорони праці під час проведення спортивно-масових заходів.	2
5.	Легка атлетика (спринт). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
6.	Легка атлетика (спринт). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
7.	Легка атлетика (спринт). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
8.	Легка атлетика (спринт). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
9.	Легка атлетика (стрибок у довжину з місця). Фізична реабілітація (оздоровчий біг) та спортивне виховання.	2
10.	Легка атлетика (стрибок у довжину з місця). Фізична реабілітація (оздоровчий біг) та спортивне виховання.	2
11.	Легка атлетика (метання). Фізична реабілітація (біг з рівномірною швидкістю) та спортивне виховання.	2
12.	Легка атлетика (метання). Фізична реабілітація (біг з рівномірною швидкістю) та спортивне виховання.	2
13.	Легка атлетика (біг на середні дистанції). Фізична реабілітація (естафети і рухливі ігри) та спортивне виховання.	2
14.	Легка атлетика (біг на середні дистанції). Фізична реабілітація (естафети і рухливі ігри) та спортивне виховання.	2

15.	Легка атлетика (біг на середні дистанції). Фізична реабілітація (естафети і рухливі ігри) та спортивне виховання.	2
16.	Легка атлетика (біг на середні дистанції). Фізична реабілітація (естафети і рухливі ігри) та спортивне виховання.	2
17.	Легка атлетика (біг на середні дистанції). Фізична реабілітація (естафети і рухливі ігри) та спортивне виховання.	2
18.	Легка атлетика (біг на середні дистанції). Фізична реабілітація (естафети і рухливі ігри) та спортивне виховання.	2
19.	Гімнастика (загальнорозвиваючі вправи). Фізична реабілітація (техніка виконання суглобної гімнастики та шийної гімнастики) та спортивне виховання.	2
20.	Гімнастика (загальнорозвиваючі вправи). Фізична реабілітація (техніка виконання суглобної гімнастики та шийної гімнастики) та спортивне виховання.	2
21.	Гімнастика (силова підготовка). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика і шийна гімнастика) та спортивне виховання.	2
22.	Гімнастика (силова підготовка). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика і шийна гімнастика) та спортивне виховання.	2
23.	Гімнастика (силова підготовка). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика і шийна гімнастика) та спортивне виховання.	2
24.	Гімнастика (силова підготовка). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика і шийна гімнастика) та спортивне виховання.	2
25.	Гімнастика (естафети та рухові ігри з елементами гімнастики). Фізична реабілітація (пілатес) та спортивне виховання.	2
26.	Гімнастика (естафети та рухові ігри з елементами гімнастики). Фізична реабілітація (пілатес) та спортивне виховання.	2

27.	Гімнастика (естафети та рухові ігри з елементами гімнастики). Фізична реабілітація (пілатес) та спортивне виховання.	2
28.	Гімнастика (естафети та рухові ігри з елементами гімнастики). Фізична реабілітація (пілатес) та спортивне виховання.	2
МОДУЛЬ 2		
29.	Спортивні ігри (естафети бігові та стрибкові з елементами спортивних ігор). Фізична реабілітація (техніка дихальної гімнастики, гімнастики з предметами, оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
30.	Спортивні ігри (естафети бігові та стрибкові з елементами спортивних ігор). Фізична реабілітація (техніка дихальної гімнастики, гімнастики з предметами, оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
31.	Спортивні ігри (вивчення елементів техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастики, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
32.	Спортивні ігри (вивчення елементів техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастики, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
33.	Спортивні ігри (вивчення елементів техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастики, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
34.	Спортивні ігри (вивчення елементів техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастики, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
35.	Спортивні ігри (вивчення елементів техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастики, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
36.	Спортивні ігри (вивчення елементів техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастики, гімнастика з	2

	ф'їтбольними м'ячами) та спортивне виховання.	
37.	Спортивні їгри (вивчення елементів технїки волейболу). Фїзична реабїлітація (гїмнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
38.	Спортивні їгри (вивчення елементів технїки волейболу). Фїзична реабїлітація (гїмнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
39.	Спортивні їгри (вивчення елементів технїки волейболу). Фїзична реабїлітація (гїмнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
40.	Спортивні їгри (вивчення елементів технїки волейболу). Фїзична реабїлітація (гїмнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
41.	Спортивні їгри (вивчення елементів технїки волейболу). Фїзична реабїлітація (гїмнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
42.	Спортивні їгри (вивчення елементів технїки волейболу). Фїзична реабїлітація (гїмнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
43.	Спортивні їгри (вивчення елементів технїки бадмїнтону). Фїзична реабїлітація (гїмнастика з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
44.	Спортивні їгри (вивчення елементів технїки бадмїнтону). Фїзична реабїлітація (гїмнастика з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
45.	Спортивні їгри (вивчення елементів технїки бадмїнтону). Фїзична реабїлітація (гїмнастика з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
46.	Спортивні їгри (вивчення елементів технїки бадмїнтону). Фїзична реабїлітація (гїмнастика з елементами танцювальних	2

	вправ) та спортивне виховання.	
47.	Легка атлетика (біг на короткі дистанції 30 м та 60 м). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
48.	Легка атлетика (біг на короткі дистанції 30 м та 60 м). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
49.	Легка атлетика (біг на короткі дистанції 30 м та 60 м). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
50.	Легка атлетика (біг на короткі дистанції 30 м та 60 м). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
51.	Легка атлетика (біг на короткі дистанції 30 м та 60 м). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
52.	Легка атлетика (біг на короткі дистанції 30 м та 60 м). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
53.	Легка атлетика (біг на дистанції 2000 м та 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
54.	Легка атлетика (біг на дистанції 2000 м та 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
55.	Легка атлетика (біг на дистанції 2000 м та 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
56.	Легка атлетика (біг на дистанції 2000 м та 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
57.	Легка атлетика (біг на дистанції 2000 м та 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
58.	Легка атлетика (біг на дистанції 2000 м та 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
МОДУЛЬ 3		
59.	Уточнення складу навчальних груп за навчальними відділеннями. Методи самоконтролю за станом здоров'я.	2
60.	Інструктаж з охорони праці під час практичних занять та під час проведення спортивно-масових заходів.	2

61.	Легка атлетика (крос – 2000 м, 3000 м та 5000 м). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
62.	Легка атлетика (крос – 2000 м, 3000 м та 5000 м). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
63.	Легка атлетика (крос – 2000 м, 3000 м та 5000 м). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
64.	Легка атлетика (крос – 2000 м, 3000 м та 5000 м). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
65.	Легка атлетика (крос – 2000 м, 3000 м та 5000 м). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
66.	Легка атлетика (крос – 2000 м, 3000 м та 5000 м). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
67.	Легка атлетика (крос – 2000 м, 3000 м та 5000 м). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
68.	Легка атлетика (крос – 2000 м, 3000 м та 5000 м). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
69.	Легка атлетика (стрибки у довжину з місця та з розбігу). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	2
70.	Легка атлетика (стрибки у довжину з місця та з розбігу). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	2

71.	Легка атлетика (стрибки у довжину з місця та з розбігу). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	2
72.	Легка атлетика (стрибки у довжину з місця та з розбігу). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	2
73.	Легка атлетика (стрибки у довжину з місця та з розбігу). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	2
74.	Легка атлетика (стрибки у довжину з місця та з розбігу). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	2
75.	Легка атлетика (стрибки у довжину з місця та з розбігу). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	2
76.	Легка атлетика (стрибки у довжину з місця та з розбігу). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	2
77.	Гімнастика (загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами). Фізична реабілітація (шийна гімнастика) та спортивне виховання.	2
78.	Гімнастика (загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами). Фізична реабілітація (шийна гімнастика) та спортивне виховання.	2
79.	Гімнастика (виконання гімнастичних вправ методом колового тренування). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та спортивне виховання.	2
80.	Гімнастика (виконання гімнастичних вправ методом колового тренування). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та спортивне виховання.	2

81.	Гімнастика (виконання гімнастичних вправ методом колового тренування). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та спортивне виховання.	2
82.	Гімнастика (виконання гімнастичних вправ методом колового тренування). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та спортивне виховання.	2
83.	Гімнастика (виконання гімнастичних вправ на матах). Фізична реабілітація (пілатес) та спортивне виховання.	2
84.	Гімнастика (виконання гімнастичних вправ на матах). Фізична реабілітація (пілатес) та спортивне виховання.	2
85.	Гімнастика (виконання гімнастичних вправ на матах). Фізична реабілітація (пілатес) та спортивне виховання.	2
86.	Гімнастика (виконання гімнастичних вправ на матах). Фізична реабілітація (пілатес) та спортивне виховання.	2
МОДУЛЬ 4		
87.	Спортивні ігри (бігові та стрибкові естафети та рухливі ігри). Фізична реабілітація (повторення техніки дихальної гімнастики, гімнастики з предметами, оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
88.	Спортивні ігри (бігові та стрибкові естафети та рухливі ігри). Фізична реабілітація (повторення техніки дихальної гімнастики, гімнастики з предметами, оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
89.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастика, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
90.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастика, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
91.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки баскетболу). Фізична	2

	реабілітація (дихальна гімнастика, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	
92.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастика, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
93.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастика, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
94.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки баскетболу). Фізична реабілітація (дихальна гімнастика, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
95.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки волейболу). Фізична реабілітація (гімнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
96.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки волейболу). Фізична реабілітація (гімнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
97.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки волейболу). Фізична реабілітація (гімнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
98.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки волейболу). Фізична реабілітація (гімнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
99.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки волейболу). Фізична реабілітація (гімнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
100.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки волейболу). Фізична реабілітація (гімнастика з еспандерами) та спортивне виховання.	2
101.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки бадмінтону). Фізична	2

	реабілітація та спортивне виховання.	
102.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки бадмінтону). Фізична реабілітація (оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
103.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки бадмінтону). Фізична реабілітація (оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
104.	Спортивні ігри (вивчення основ техніки бадмінтону). Фізична реабілітація (оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
105.	Легка атлетика (удосконалення техніки бігу на короткі дистанції). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
106.	Легка атлетика (удосконалення техніки бігу на короткі дистанції). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
107.	Легка атлетика (удосконалення техніки бігу на короткі дистанції). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
108.	Легка атлетика (удосконалення техніки бігу на короткі дистанції). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
109.	Легка атлетика (удосконалення техніки бігу на короткі дистанції). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
110.	Легка атлетика (удосконалення техніки бігу на короткі дистанції). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
111.	Легка атлетика (біг на середні дистанції 2000 м, 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне	2

	виховання.	
112.	Легка атлетика (біг на середні дистанції 2000 м, 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
113.	Легка атлетика (біг на середні дистанції 2000 м, 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
114.	Легка атлетика (біг на середні дистанції 2000 м, 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
115.	Легка атлетика (біг на середні дистанції 2000 м, 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
116.	Легка атлетика (біг на середні дистанції 2000 м, 3000 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
МОДУЛЬ 5		
117.	Уточнення складу навчальних груп за навчальними відділеннями. Самоконтроль за функціональним станом організму (функціональні проби). Інструктаж з охорони праці під час практичних занять та під час проведення спортивно-масових заходів.	2
118.	Легка атлетика (вправи спрямовані на розвиток швидкості та швидко-силових можливостей). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
119.	Легка атлетика (вправи спрямовані на розвиток швидкості та швидко-силових можливостей). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
120.	Легка атлетика (вправи спрямовані на розвиток стрибучості). Фізична реабілітація (біг з рівномірною швидкістю) та	2

	спортивне виховання.	
121.	Легка атлетика (вправи спрямовані на розвиток стрибучості). Фізична реабілітація (біг з рівномірною швидкістю) та спортивне виховання.	2
122.	Легка атлетика (вправи спрямовані на розвиток стрибучості). Фізична реабілітація (біг з рівномірною швидкістю) та спортивне виховання.	2
123.	Легка атлетика (вправи спрямовані на розвиток витривалості). Фізична реабілітація (естафети та рухливі ігри) та спортивне виховання.	2
124.	Легка атлетика (вправи спрямовані на розвиток витривалості). Фізична реабілітація (естафети та рухливі ігри) та спортивне виховання.	2
125.	Легка атлетика (вправи спрямовані на розвиток витривалості). Фізична реабілітація (естафети та рухливі ігри) та спортивне виховання.	2
126.	Гімнастика (загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі, складання комплексу загальнорозвиваючих вправ). Фізична реабілітація (шийна гімнастика) та спортивне виховання.	2
127.	Гімнастика (вправи спрямовані на розвиток сили більшості груп м'язів). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та спортивне виховання.	2
128.	Гімнастика (вправи спрямовані на розвиток сили більшості груп м'язів). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та спортивне виховання.	2
129.	Гімнастика (вправи спрямовані на розвиток сили більшості груп м'язів). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та спортивне виховання.	2
130.	Гімнастика (вправи спрямовані на розвиток сили більшості груп м'язів). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та	2

	спортивне виховання.	
МОДУЛЬ 6		
131.	Спортивні ігри (удосконалення техніко-тактичних дій в баскетболі). Фізична реабілітація (дихальна гімнастика, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
132.	Спортивні ігри (удосконалення техніко-тактичних дій в баскетболі). Фізична реабілітація (дихальна гімнастика, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
133.	Спортивні ігри (удосконалення техніко-тактичних дій в баскетболі). Фізична реабілітація (дихальна гімнастика, гімнастика з фітбольними м'ячами) та спортивне виховання.	2
134.	Спортивні ігри (удосконалення техніко-тактичних дій у волейболі). Фізична реабілітація (виконання гімнастики з еспандерами) та спортивне виховання.	2
135.	Спортивні ігри (удосконалення техніко-тактичних дій у волейболі). Фізична реабілітація (виконання гімнастики з еспандерами) та спортивне виховання.	2
136.	Спортивні ігри (удосконалення техніко-тактичних дій у волейболі). Фізична реабілітація (виконання гімнастики з еспандерами) та спортивне виховання.	2
137.	Спортивні ігри (удосконалення техніко-тактичних дій в бадмінтоні). Фізична реабілітація (оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
138.	Спортивні ігри (удосконалення техніко-тактичних дій в бадмінтоні). Фізична реабілітація (оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
139.	Спортивні ігри (удосконалення техніко-тактичних дій в бадмінтоні). Фізична реабілітація (оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ) та спортивне виховання.	2
140.	Легка атлетика (кросова підготовка). Фізична реабілітація	2

	(баскетбол) та спортивне виховання.	
141.	Легка атлетика (кросова підготовка). Фізична реабілітація (баскетбол) та спортивне виховання.	2
142.	Легка атлетика (естафетний біг 4×100 м та 4×400 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
143.	Легка атлетика (естафетний біг 4×100 м та 4×400 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
144.	Легка атлетика (естафетний біг 4×100 м та 4×400 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
145.	Легка атлетика (естафетний біг 4×100 м та 4×400 м). Фізична реабілітація (волейбол, бадмінтон) та спортивне виховання.	2
МОДУЛЬ 7		
146.	Уточнення складу навчальних груп за навчальними відділеннями. Саморегулювання психоемоційного стану при заняттях фізичними вправами. Інструктаж з охорони праці під час практичних занять та під час проведення спортивно-масових заходів.	2
147.	Легка атлетика (вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
148.	Легка атлетика (вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції). Фізична реабілітація (ходьба та спортивна ходьба) та спортивне виховання.	2
149.	Легка атлетика (вдосконалення техніки бігу на середні дистанції). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	2
150.	Легка атлетика (вдосконалення техніки бігу на середні дистанції). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	2
151.	Легка атлетика (вдосконалення техніки бігу на середні	2

	дистанції). Фізична реабілітація (рівномірний нетривалий біг) та спортивне виховання.	
152.	Легка атлетика (вдосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу). Фізична реабілітація (естафети та рухливі ігри) та спортивне виховання.	2
153.	Легка атлетика (вдосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу). Фізична реабілітація (естафети та рухливі ігри) та спортивне виховання.	2
154.	Легка атлетика (складання і виконання комплексів легкоатлетичних вправ). Фізична реабілітація (складання і виконання комплексів легкоатлетичних вправ оздоровчої спрямованості) та спортивне виховання.	2
155.	Гімнастика (стрійові вправи в русі). Фізична реабілітація (шийна гімнастика) та спортивне виховання.	2
156.	Гімнастика (розвиток за допомогою гімнастичних вправ: сили, швидкості, витривалості та спритності). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та спортивне виховання.	2
157.	Гімнастика (розвиток за допомогою гімнастичних вправ: сили, швидкості, витривалості та спритності). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та спортивне виховання.	2
158.	Гімнастика (розвиток за допомогою гімнастичних вправ: сили, швидкості, витривалості та спритності). Фізична реабілітація (суглобна гімнастика) та спортивне виховання.	2
159.	Гімнастика (складання і виконання комплексів гімнастичних вправ). Фізична реабілітація (складання і виконання комплексів гімнастичних вправ оздоровчої спрямованості) та спортивне виховання.	2

V. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізична культура як частина загальнолюдської культури.	4
2.	Цінності в галузі фізичної культури.	4
3.	Спорт як явище культурного життя.	4
4.	Ключові поняття фізичної культури: фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична досконалість.	4
5.	Компоненти фізичної культури: професійно-прикладна фізична культура, оздоровча фізична культура.	4
6.	Засоби фізичної культури.	4
7.	Фізична культура особистості студента, основні компоненти.	4
8.	Фізична культура і спорт як засіб збереження і зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення студентів.	4
9.	Професійна спрямованість фізичної культури.	4
10.	Основи законодавства України про фізичну культуру і спорт.	4
11.	Ефективність використання способів пересування в ходьбі і бігу.	6
12.	Виявлення ознак стомлення при м'язовій роботі. Виконання вправ реабілітаційної та спортивної спрямованості.	6
13.	Біг на середні дистанції: 2000 м (чоловіки), 1000 м (жінки).	10
14.	Вивчення та виконання оздоровчої гімнастики – пілатес.	8
15.	Техніка дихальної гімнастики, гімнастики з предметами (футбольні м'ячі, еспандери та ін.), оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ.	4
16.	Вивчення елементів техніки баскетболу.	10

17.	Вивчення елементів техніки волейболу.	10
18.	Вивчення елементів техніки бадмінтону.	8
19.	Біг на середні дистанції: 2000 м (чоловіки), 1000 м (жінки).	10
20.	Методи самоконтролю за станом здоров'я.	4
21.	Біг на кросові дистанції: 3 км, 5 км – чоловіки; 2 км, 3 км – жінки.	10
22.	Загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами.	4
23.	Оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ.	8
24.	Біг на середні дистанції: 2000 м (жінки), 3000 м (чоловіки).	4
25.	Контроль за функціональним станом організму (функціональні проби).	6
26.	Легкоатлетичні вправи спрямовані на розвиток витривалості.	6
27.	Складання комплексу загальнорозвиваючих вправ.	2
28.	Вдосконалення виконання дихальної гімнастики, гімнастики з фітбольними м'ячами.	6
29.	Кросова підготовка.	4
30.	Саморегулювання психоемоційного стану при заняттях фізичними вправами.	6
31.	Складання і виконання комплексів легкоатлетичних вправ оздоровчої спрямованості.	4
32.	Вдосконалення виконання суглобної гімнастики.	6
33.	Складання і виконання комплексів гімнастичних вправ оздоровчої спрямованості.	4

VI. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Під час проведення практичних занять з фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи, методи використання слова і методи демонстрації. Виходячи з етапу навчання, рівня теоретичної, методичної і фізичної підготовленості студентів, кожен із зазначених методів застосовується більшою чи меншою мірою.

Методичне забезпечення дисципліни включає: навчальну програму дисципліни; робочу програму навчальної дисципліни; конспекти практичних занять з навчальної дисципліни; методичні вказівки для проведення практичних занять; нормативні таблиці з фізичної підготовленості для студентів; методичні розробки з організації самостійної роботи студентів та ін.

Оцінювання проводиться за шкалою ECTS, за національною та академічною шкалами.

90-100 балів (Оцінка ECTS – «А», зараховано)

Теоретична частина – студент систематично дає повні, конкретні, логічні відповіді: як усні, так і письмові. Використовує додаткову, самостійно вибрану інформацію з даної теми, не обмежується матеріалом конспекту чи навчально-методичного комплексу.

Практична частина – 100-відсоткова присутність на практичних заняттях (крім підтверджених поважних причин) та повне якісне виконання всіх завдань з фізичного виховання відповідно до методичних вказівок. Набуття та високий прояв навичок виконання фізичних вправ. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості на оцінку «відмінно». Відмінне проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ. Систематична участь у спортивно-масових заходах на академічному та міському рівнях.

Самостійна робота – своєчасне, повне і якісне виконання завдань.

Інші критерії оцінювання навчальних досягнень – відповідальність, творчий напрям роботи, креативне мислення, уміння висловити власну думку і знання, уміння переосмислювати масиви інформації, здатність до оптимальної поведінки в різних ситуаціях тощо.

82-89 балів (Оцінка ECTS – «B», зараховано)

Теоретична частина – студент дає повні, конкретні відповіді: як усні, так і письмові. Може використовувати додаткову інформацію з даної теми, а також не обмежується матеріалом конспекту чи навчально-методичного комплексу.

Практична частина – 90-100% присутність та відпрацювання пропущених практичних занять з фізичного виховання. Повне якісне виконання всіх завдань відповідно до методичних вказівок. Набуття та високий прояв навичок виконання фізичних вправ. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості на оцінку «добре». Проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ на середньому рівні. Участь у спортивно-масових заходах на академічному та міському рівнях.

Самостійна робота – повне і якісне виконання завдань.

Інші критерії оцінювання навчальних досягнень – відповідальність, можливий прояв творчого напрямку роботи, уміння висловити власну думку і знання тощо.

74-81 бал (Оцінка ECTS – «C», зараховано)

Теоретична частина – студент дає повні, конкретні відповіді: як усні, так і письмові. Може використовувати додаткову інформацію з даної теми.

Практична частина – 90-100% присутність та відпрацювання пропущених практичних занять з фізичного виховання. Повне виконання всіх завдань відповідно до методичних вказівок. Набуття та середній прояв навичок виконання фізичних вправ. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості на оцінку «добре». Проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ на середньому рівні.

Самостійна робота – повне і якісне виконання завдань.

Інші критерії оцінювання навчальних досягнень – відповідальність та можливий прояв творчого напрямку роботи.

64-73 бала (Оцінка ECTS – «D», зараховано)

Теоретична частина – студент дає достатні відповіді: як усні, так і письмові. Обмежується матеріалом конспекту чи навчально-методичного комплексу.

Практична частина – 80-100-відсоткове відвідування та відпрацювання пропущених практичних занять з фізичного виховання. Повне виконання всіх завдань відповідно до методичних вказівок. Набуття та достатній прояв навичок виконання фізичних вправ. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості на оцінку «задовільно». Проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ на достатньому рівні.

Самостійна робота – своєчасне виконання завдань.

Інші критерії оцінювання навчальних досягнень – прояв бажання отримати знання з дисципліни.

60-63 бала (Оцінка ECTS – «E», зараховано)

Теоретична частина – студент дає достатні відповіді: як усні, так і письмові. Обмежується матеріалом конспекту чи навчально-методичного комплексу.

Практична частина – 70-100-відсоткове відвідування та відпрацювання пропущених практичних занять з фізичного виховання. Неповне виконання всіх завдань відповідно до методичних вказівок. Набуття та достатній прояв навичок виконання фізичних вправ. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості на оцінку «задовільно». Проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ на достатньому рівні.

Самостійна робота – своєчасне виконання завдань.

Інші критерії оцінювання навчальних досягнень – прояв бажання отримати знання з дисципліни.

35-59 балів (Оцінка ECTS – «FX», не зараховано з можливістю повторного складання)

Потрібно працювати перед тим, як отримати позитивну оцінку.

0-34 бала (Оцінка ECTS – «F», не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни) Необхідна серйозна подальша робота.

**Нормативні вимоги з фізичної підготовки для студентів, які відвідують
навчальну секцію «фізичне виховання»**

<i>Нормативи</i>		<i>Оцінка</i>				
		<i>Погано (1 бал)</i>	<i>Незадовільно (2 бали)</i>	<i>Задовільно (3 бали)</i>	<i>Добре (4 бали)</i>	<i>Відмінно (5 балів)</i>
<i>Біг 30 м, с</i>	<i>дівчата</i>	> 5,9	5,5-5,8	4,8-5,4	4,4-4,7	< 4,3
	<i>хлопці</i>	> 4,6	4,4-4,5	4,0-4,3	3,8-3,9	< 3,7
<i>Біг 30 м, с (з розбігу)</i>	<i>дівчата</i>	> 5,4	5,1-5,3	4,6-5,0	4,2-4,5	< 4,1
	<i>хлопці</i>	> 4,2	4,0-4,1	3,6-3,9	3,4-3,5	< 3,3
<i>Біг 60 м, с</i>	<i>дівчата</i>	> 11,4	11,0-11,3	10,3-10,9	9,3-10,2	< 9,2
	<i>хлопці</i>	> 9,1	8,7-9,0	8,1-8,6	7,8-8,0	< 7,7
<i>Біг 1000 м, хв., с</i>	<i>дівчата</i>	> 5,54	5,39-5,53	5,10-5,38	4,55-5,09	< 4,54
	<i>хлопці</i>	> 4,41	4,22-4,40	3,45-4,21	3,26-3,44	< 3,25
<i>Біг 2000 м, хв., с</i>	<i>дівчата</i>	> 13,22	12,36-13,21	11,05-12,35	10,19-11,04	< 10,18
	<i>хлопці</i>	> 9,53	9,17-9,52	8,06-9,16	7,30-8,05	< 7,29
<i>Човниковий біг (4×9 м), с</i>	<i>дівчата</i>	> 11,6	11,2-11,5	10,6-11,1	10,3-10,5	< 10,2
	<i>хлопці</i>	> 10,3	9,8-10,2	9,3-9,7	8,9-9,2	< 8,8
<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>	<i>дівчата</i>	< 160	161-170	171-180	181-190	> 191
	<i>хлопці</i>	< 190	191-210	211-230	231-250	> 251
<i>Стрибок вгору з місця, см</i>	<i>дівчата</i>	< 30	31-35	36-40	41-45	> 46
	<i>хлопці</i>	< 35	36-40	41-50	51-55	> 56
<i>Потрійний стрибок з місця, см</i>	<i>дівчата</i>	< 450	451-480	481-520	521-540	> 541
	<i>хлопці</i>	< 600	601-620	621-660	661-680	> 681
<i>Стрибок у довжину з розбігу, см</i>	<i>дівчата</i>	< 3,30	3,31-3,40	3,41-3,70	3,71-3,80	> 3,81
	<i>хлопці</i>	< 4,0	4,01-4,10	4,11-4,50	4,51-4,60	> 4,61
<i>Піднімання ніг за 30 с, кіл. разів</i>	<i>дівчата</i>	< 9	10-12	13-17	18-20	> 21
	<i>хлопці</i>	< 11	12-14	15-19	20-22	> 23
<i>Метання набивного м'яча, м, см</i>	<i>дівчата</i>	< 2,60	2,61-3,10	3,11-4,00	4,01-4,60	> 4,61
	<i>хлопці</i>	< 4,8	4,81-5,40	5,41-6,30	6,31-6,80	> 6,81
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл. разів</i>	<i>дівчата</i>	< 5	6-8	9-13	14-17	> 18
	<i>хлопці</i>	< 15	16-18	19-24	25-29	> 30

**Нормативні вимоги з фізичної підготовки для студентів, які відвідують
навчальну секцію «фізична реабілітація»**

<i>Нормативи</i>		<i>Оцінка</i>				
		<i>Погано (1 бал)</i>	<i>Незадовільно (2 бали)</i>	<i>Задовільно (3 бали)</i>	<i>Добре (4 бали)</i>	<i>Відмінно (5 балів)</i>
<i>Вис на перекладині, с (руки зігнуті, підборіддя над перекладеною)</i>	<i>дівчата</i>	<3	3-7	8-14	15-19	>20
	<i>хлопці</i>	<10	11-15	16-22	23-27	>28
<i>Стрибки в довжину з місця, см</i>	<i>дівчата</i>	<130	131-140	141-160	161-170	>171
	<i>хлопці</i>	<160	161-170	171-190	191-200	>201
<i>Піднімання прямих ніг з в.п. лежачі на спині, кіл.разів</i>	<i>дівчата</i>	<5	6-8	9-13	14-16	>17
	<i>хлопці</i>	<8	9-11	12-16	17-19	>20
<i>Піднімання тулубу з положення лежачі на спині, кіл. разів</i>	<i>дівчата</i>	<6	7-9	10-14	15-17	>18
	<i>хлопці</i>	<9	10-12	13-17	18-20	>21
<i>Віджимання в упорі: дівчата – стоячи на колінах; хлопці – лежачі (кіл. разів)</i>	<i>дівчата</i>	<4	5-7	8-12	13-15	>16
	<i>хлопці</i>	<5	6-9	10-16	17-20	>21
<i>Нахил тулуба вперед з в.п. сидячі ноги нарізно, см</i>	<i>дівчата</i>	<5	6-7	8-10	11-12	>13
	<i>хлопці</i>	<4	5-6	7-9	10-11	>12
<i>Біг у рівномірному темні (за необхідністю перехід на ходьбу), хв, с</i>	<i>дівчата</i>	<1	1,01-2	2,01-4	4,01-5	>5,01
	<i>хлопці</i>	<2	2,01-3	3,01-5	5,01-6	>6,01
<i>Присідання у низькому темні, кіл.разів</i>	<i>дівчата</i>	<10	11-14	15-21	22-25	>26
	<i>хлопці</i>	<20	21-24	25-31	32-35	>36

ВІІ. РОЗПОДІЛ ЗАЛІКОВИХ БАЛІВ

МОДУЛЬ 1

Поточне тестування та самостійна робота												Сума	
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2		Змістовий модуль № 3				Змістовий модуль № 4			100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10	10	10	

T1, T2 ... T13 – теми змістових модулів.

МОДУЛЬ 2

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №5							Змістовий модуль № 6		100
T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	
10	10	10	10	10	10	10	15	15	

T14, T15 ... T22 – теми змістових модулів.

МОДУЛЬ 3

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №7				Змістовий модуль №8		Змістовий модуль № 9			100
T23	T24	T25	T26	T27	T28	T29	T30	T31	
10	10	10	10	10	10	10	15	15	

T23, T24 ... T31 – теми змістових модулів.

МОДУЛЬ 4

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль №10							Змістовий модуль №11	
T32	T33	T34	T35	T36	T37	T38	T39	T40
10	10	10	10	10	10	10	15	15
								100

T32, T33 ... T40 – теми змістових модулів.

МОДУЛЬ 5

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
Змістовий модуль №12	Змістовий модуль №13			Змістовий модуль №14		100
T41	T42	T43	T44	T45	T46	
15	15	15	15	20	20	

T41, T42 ... T46 – теми змістових модулів.

МОДУЛЬ 6

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
Змістовий модуль №15			Змістовий модуль №16		100
T47	T48	T49	T50	T51	
20	20	20	20	20	

T47, T48 ... T51 – теми змістових модулів.

МОДУЛЬ 7

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль №12	Змістовий модуль №13				Змістовий модуль №14			100
T52	T53	T54	T55	T56	T57	T58	T59	
20	10	10	10	10	10	15	15	

T52, T53 ... T59 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

VIII. ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: Полиграф-Експресс, 2005. – 195 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебн. пособие для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Розробник С.І. Операйло. Від 11.01.2006. №4.
4. Раєвський Р.Т. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації / Раєвський Р.Т., Третьяков М.О., Канішевський С.М., Краснов В.П., Козубей П.С. – К., 2003. – 44 с.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: [навчальний посібник] / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

Допоміжна

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития (основы негэнтропийной теории онтогенеза) / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / В.М. Волков. – Киев: Здоровье, 1981. – 135 с.
3. Давиденко Д.Н. Биологические основы физической культуры и спорта: [учеб. пособие] / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко. – Санкт-Петербург: СПбГПУ. 2008. – 102 с.
4. Зациорский В.М. Спортивная метрология / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 90-92.
5. Коледа В.А. Особенности физического воспитания студентов / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: ЦНТДИ, 1999. – 56 с.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

Інформаційні ресурси

1. Офіційний сайт Верховної Ради України – <http://portal.rada.gov.ua>
2. Офіційний сайт Асоціації міст України - <http://www.auc.org.ua>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського – <http://www.nbuv.gov.ua>

Для нотаток

Для нотаток

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Методичний посібник: *«Робоча програма навчальної дисципліни фізичне виховання»*.

Укладачі: Іван Іванович Самокиш, Лідія Петрівна Вишньова

Редактор: М.М. Лешкова

Коректор: В.С. Саркісова

Підп. до друку 26.12.2014 р.

Формат 60*88/16

Папір офісний

Друк. арк. 1,9

Тираж 50 прим.

65029, Одеса, ОНАЗ ім. О.С. Попова, вул. Ковальська, 1
